

SOPA DE AVELÃ

INGREDIENTES

2 abóbora, sem sementes e cortado em 6 seções

1 maçã verde, descascadas, e esquartejado

2 colheres de óleo de oliva, dividido

2 raminhos de tomilho fresco

1 cebola média marrom, em fatias finas

4 xícaras de caldo de galinha, dividido

1/2 colher de chá de cominho

1/2 xícara de creme de leite

Sal e pimenta a gosto

1 xícara de avelãs

1 cenoura descascada brutalmente

MODO DE PREPARO

Coloque 1 xícara de avelãs em uma assadeira forrada com papel manteiga.

Asse por 25 a 30 minutos, ou até as peles das avelã estourarem.

Retire do forno e deixe esfriar.

Quando fresco bastante para segurar, bote as avelãs entre toalhas de papel para remover as peles.

Coloque avelãs sem pele em um pequeno saco plástico e esmague com um rolo da massa.

Preaqueça o forno.

Forre uma assadeira com papel manteiga e regue 1 colher de sopa de azeite por cima.

Organizar abóbora na panificação lado da pele para cima, a cenoura picada e quartos de maçã em toda a abóbora.

Coloque alguns ramos de tomilho fresco.

Despeje 1/4 de xícara de água na assadeira.

Asse descoberto por 45 a 50 minutos, ou até uma faca desliza facilmente através da pele da abóbora.

Retire a assadeira do forno e jogue fora os raminhos de tomilho.

Deixe esfriar. Aqueça o restante 1 colher de sopa de óleo em uma panela em fogo médio baixo.

Adicione a cebola em fatias finas e meia colher de chá de sal na panela e refogue lentamente, cerca de 10 minutos, ou até as cebolas ficarem macias e translúcidas, mas sem dourar.

Desligue o fogo.

Quando a abóbora está suficiente para segurar, use uma faca para descascar a pele da abóbora, descartando o pele. Coloque a abóbora descascada em um processador (liquidificador) de alimento.

Faça um purê liso, cerca de 20 segundos.

Coloque purê em uma panela grande. Coloque nozes torrada, maçã e cebola refogada na tigela do processador de alimentos.

Adicione 1 xícara do caldo de galinha. Processe o purê de 20-30 segundos, ou até ficar homogêneo.

Se o purê ficar muito seco, bote mais uma meia xícara adicional de caldo de galinha.

Nota: Não encha um processador de alimentos mais da metade cheio com líquidos quentes. Se o fizer, pode resultar na parte superior ou inferior da bacia do processador de alimentos soprando devido a pressão.

Adicionar nozes no purê e misture a cebola com a abóbora na panela. Adicione o caldo de galinha restantes na panela e aumente o fogo para médio. Bote a sopa para ferver e, em seguida, reduza o fogo para ferver. Enquanto a sopa estiver fervendo adicione meia colher de chá de cominho em pó, bem como de sal e pimenta a gosto.

Antes de servir, misture meia xícara de creme de leite.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/54766-sopa-de-avela.html>